

高齢者の「食」意識とその実態

藤田 倫子

Meal awareness of the elderly and the actual conditions

Michiko FUJITA

Abstract

This study was conducted to explore the meal awareness and the current situation among elderly people in a day-service center. The researcher obtained information by means of questionnaires. The ratio of respondents was 55.2%.

This investigation reached the following conclusions:

1. Most of the respondents reported diseases that were life-style related such as hypertension, cerebral infarction, heart disease and diabetes and felt uneasy about their health and care problems.
2. Among those respondents who felt uneasy about their health and who had difficulty preparing meals some have made use of the delivery of the meal service that has enriched their dietary life.
3. The number of elderly people using meal delivery service confirmed that the meal awareness was about 50%. Most of elderly people who live alone, about 70%, have made use of the delivery of the meal service.
4. When the quantity of activity decreases with increasing age, elderly people tend to spend much time indoors. This research found that dairy meals for elderly people in their homes add to their pleasure and quality of their daily life.

Key words : elderly people, meal, awareness

キーワード : 高齢者, 食, 意識

2006. 1.18 受理

緒言

私たちが生きていくために、食べることは重要な営みである。食事は、単に必要な栄養を摂取し、生体機能を維持するためだけではなく、家族や友人とのコミュニケーションを深める場でもあり、食事を共にすることで社会的な交流が促される。また、1日に3度、規則的に繰り返される食事は、生活のリズムを調節している重要な役割をもっており、規則正しい食生活が生活のリズムを調節しているといっても過言でない。

我が国は、高齢化率の増加及び核家族世帯の増加により、高齢者のみの世帯が増加している¹⁻³⁾。特に、一人

暮らしの高齢者は、日常生活の中で食事を一人でとることが多くなり、食事内容が乏しくなりがちである。また、食欲の低下から低栄養を招きやすい。結果的に必要な栄養素が体内に十分に摂取できず、要介護状態に陥る確率が高くなるという悪循環を引き起こす。

これまで、高齢者の食生活の実態に関する調査はいくつか行われており、足立^{4,5)}は、対象者のほとんどが自分の食生活に満足しているが、家族構成別にみた食事の満足度は3世代同居世帯で最も高く、高齢者夫婦世帯、そして独居高齢者の順に低くなると報告している。一方、熊江ら^{6,7)}は栄養素の摂取状況は必ずしも食事満足度とは対応しておらず、食事に対し関心をもっている家族構

成は高齢者夫婦世帯であると報告している。しかし、個々の食生活の意識については報告がない。そこで、今回、宮崎県N市における高齢者を対象に「食」に対する意識及びその実態について調査を行った。

調査対象及び方法

本調査は、宮崎県N市のデイサービスセンターを利用している高齢者（以下、利用者）を対象に行なった。調査方法は、自記式質問用紙を用いた調査法とした。記入不可能な利用者には、調査票の設問に基づいて直接質問を行い、利用者の回答を聞き取り調査票に記入を行った。実施期間は、平成15年9月である。本調査の主な調査項目は食生活に関するものであり、基本属性として、性別、年齢、家族形態、健康・生活に対する自己評価を設定した⁸⁾。また、調査結果について分析・考察を行った。

結果

本調査から得たアンケート部数は、A デイサービス 32 部、B デイサービス 30 部、C デイサービス 65 部、D デイサービス 67 部、E デイサービス 46 部、F デイサービス 9 部であった。回収率は 55.2% であり、有効回答数は 247 であった。

表 1 に利用者の属性を示した。性別及び人数は、男性 71 人 (28.7%)、女性 176 人 (71.3%) であった。平均年齢は、男性 77.3 歳、女性 80.7 歳であった。年代別人数は、男性 60 ~ 69 歳 15 人、70 ~ 79 歳 28 人、80 ~ 89 歳 22 人、90 歳以上 5 人であり、一方、女性は 60 ~ 69 歳 18 人、70 ~ 79 歳 56 人、80 ~ 89 歳 80 人、90 歳以上 22 人であった。

家族形態は、男性では「子どもの家族と同居」が 40.8% と最も高く、次いで「夫婦（高齢者）世帯」31.0%、「一人暮らし」15.5% であった。女性では「子どもの家族と同居」が 50.6% と男性同様に最も多く、次いで「一人暮らし」26.7%、「夫婦（高齢者）世帯」及び「子どもと同居」8.5% であった。

表 1. 利用者の属性 (n = 247)

		実数		割合 (%)	
性別	男性	71		28.7	
	女性	176		71.3	
年齢	65~69 歳	男性 15	女性 18	男性 21.1	女性 10.2
	70~79 歳	28	56	39.4	31.8
	80~89 歳	23	80	32.4	45.5
	90 歳以上	5	22	7.0	12.5
家族形態	一人暮らし	男性 11	女性 47	男性 15.5	女性 26.7
	夫婦（高齢者）世帯	22	15	31.0	8.5
	子どもと同居	3	15	4.2	8.5
	子どもの家族と同居	29	89	40.8	50.6
	親と同居	2	4	2.8	2.3
	その他	4	6	5.6	3.4
無回答		0	2	0.0	1.1

1. 利用者の健康・生活に関する意識と実態について

利用者の健康・生活に関する質問項目を表 2 に示し、その集計結果を図 1 ~ 5 に示した。

質問 1-1 について、男女ともに「親しく付き合っている」「普通に付き合っている」が 90% 前後を占め、ほとんどの利用者が近所の人とお付き合いがあった（図 1）。

質問 1-2 では、男性では「配偶者」が 49.0% と最も高く、次いで「同居している子ども」及び「それ以外の家族・親戚」が 14.3% であった。一方、女性では「同居している子ども」が最も高く 40.0% であり、次いで「それ以外の家族・親戚」23.3% であった（図 2）。ほとんどの利用者が何らかの病気で、家族や親族にお世話になっていた。

質問 1-3 では、約 6 割が「健康問題」と答えており、次いで、「介護問題」が約 2 割を占めた（図 3）。

質問 1-4 では、生活習慣病の起因となる「高血圧」、「心臓病」、「糖尿病」、また「脳梗塞後遺症」が多数回答を得た。

質問 1-5 では、男女ともに「テレビを見る」がそれぞれ 30.8%、26.4% と最も高かった。次いで、男性では、

表 2. 利用者の健康及び生活意識に関する質問事項

1-1. あなたは近所々々のお付き合いは、 1) 親しく付き合っている 2) 普通に付き合っている 3) ほとんど付き合っている 4) まったく付き合っていない 5) その他
1-2. あなたは、過去 3 年以内に、寝込むような病気になって、誰かの世話になったことがありますか。
1-3. あなたが、現在一番不安を感じていることは何ですか。
1-4. あなたは現在、何らかの病気にかかっていますか。
1-5. あなたは、毎日、どんなことをして過ごしていますか。（複数回答）

「新聞・雑誌を読む」16.0%、「散歩・外出」13.0%、「ラジオを聞く」10.7%であるのに対し、女性では、「散歩・外出」12.8%、「新聞・雑誌を読む」12.1%、「友人とおしゃべり」11.5%であった（図4）。

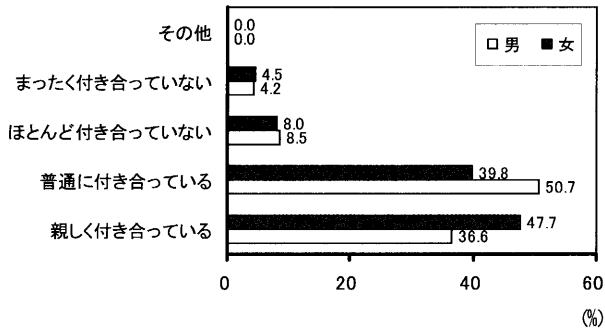


図1. 1-1 隣近所とおつきあい

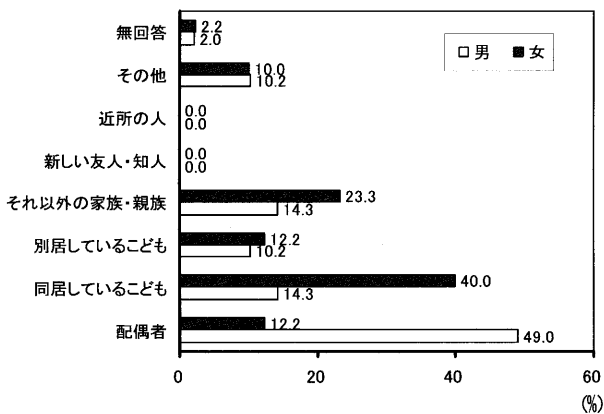


図2. 1-2 病気になったときの世話

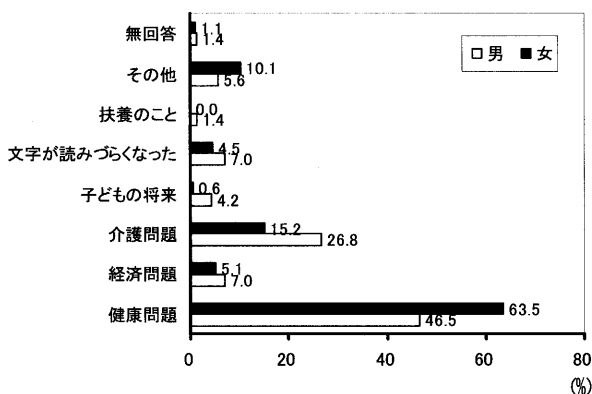


図3. 1-3 不安に感じていること

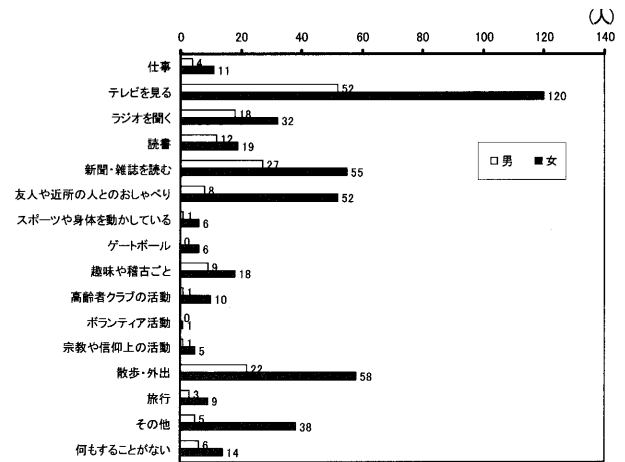


図4. 1-5 毎日の過ごし方

2. 食生活について

食生活に関する質問項目は表3に示し、その集計結果を表4及び図5～10に示した。

一日の食事回数は、「朝昼晩の三食」と答えた割合は、男女それぞれ、93.0%、90.0%とほとんどの利用者が一日三食であった。「昼晩の二食」あるいは「朝晩の二食」は約5%前後であった。

質問2-2の食事作りについては、男性では「配偶者」が49.3%と最も高く、「子又は子の配偶者」が29.6%、「自分」12.7%であった。一方、女性では「子又は子の配偶者」が最も高く51.7%であった。次いで、「自分」が37.5%、「配偶者」は2.3%であった。夫婦（高齢者）世帯ではほとんどの女性が食事作りを行っているようであった（図5）。一方、女性において食事作りが困難である利用者は、「子又は子の配偶者」に作ってもらっているようである。質問2-3では、男性では、多数回答順に「無回答」45.1%、「苦痛に感じる」28.2%、「苦痛だと思わない」16.9%、「食事作りは苦痛ではないが、後片付けが面倒だ」9.9%であった。一方、女性では、「苦痛に感じる」、「苦痛だと思わない」がそれぞれ31.3%、30.7%であった（図6）。

食事宅配サービスについて「知っている」と回答した利用者は約7割であった（表4-1）。そのサービスを利用している利用者は、9.2%（男性15人、女性29人）であり、利用頻度は週に1～3回、あるいは3回以上であった（図7-1）。食事宅配サービス利用者の世帯別割合を分析した結果、「一人暮らし世帯」が最も高く、男性が6割、女性が7割を占めた（図7-2）。質問2-6の食事宅配サービスの利用のきっかけについては、男性で最も多かった回答は「食事を作る人がいないから」であり、次いで、「食事作りが面倒」「栄養面に気を配っ

ている」であった。一方、女性では、「食事作りが面倒」が最も多く、次いで、「栄養面に気を配っている」、「食を作る人がいないから」、「人にすすめられて」であった(図8)。質問2-7については、男女ともに「必要になったら利用したい」が最も多く、それぞれ48.2%, 45.8%であった(表4-2)。

質問2-8については、「家族」と答えた利用者が男性74.2%, 64.2%と最も高く、次いで「自分一人」が男性及び女性がそれぞれ約3割であった(図9)。

自分の食生活の意識について家族形態別に集計した(図10-1, 2)。その結果, 「栄養面に気を配ってきちんとしていると思う」と答えた割合は、男性及び女性ともに、「一人暮らし」、「夫婦(高齢者)世帯」、「子又は子の家族と同居」において約5割を占め、女性の「親と同居」している利用者は72.7%であった。男性において、「自分で好きなものが食べられれば栄養の偏りなど気にしない」と答えた利用者は「親と同居」世帯に多く28.6%であった。「栄養面が偏ったり、不足しているのではないかと心配している」と答えた利用者は「夫婦(高齢者)世帯」に多く25.0%であった。

一方、女性においては、「自分で好きなものが食べられれば栄養の偏りなど気にしない」と答えた利用者は「親と同居」世帯に多く27.3%であった。「夫婦(高齢者)世帯」では、25.0%が「自分で好きなものが食べられれば栄養の偏りなど気にしない」と意識している一方、「栄養面が偏ったり、不足しているのではないかと心配している」も同じ割合であった。

16.6%であった。

表3. 食生活に関する質問事項

2-1. あなたの食事は、一日何食ですか。
2-2. 食事は誰が作っていますか。
2-3. あなたは、食事作りが面倒に感じますか。
2-4. あなたは、食事を自宅まで届ける「食事宅配サービス」を知っていますか。
2-5. あなたは、「食事宅配サービス」を利用していますか。
2-6. 2-5. で「利用している」と答えた方に。「食事宅配サービス」をどのようなきっかけで利用しようと思いましたか。
2-7. 2-5. で「利用していない」と答えた方に。あなたは、利用したいと思いますか。
2-8. あなたは、食事をするとき、誰と一緒にとりますか。
2-9. あなたは、自分の食生活をどのように感じますか。

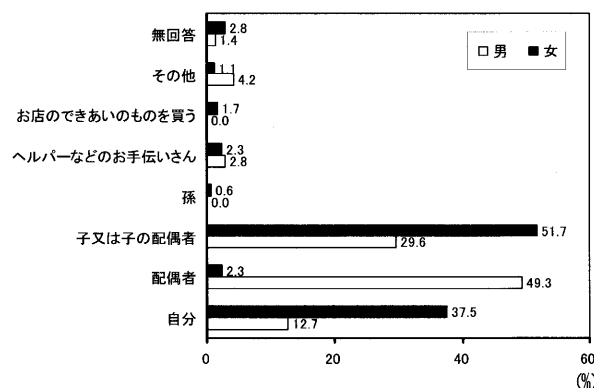


図5.2-2 食事作り

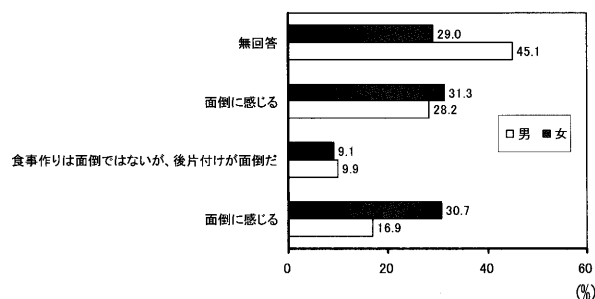


図6.2-3 食事作りを面倒に感じるか

表4-1. 食事宅配サービスについて

2-4 食事宅配サービスを知っていますか (%)	男性	女性
知っている	67.6	70.5
知らない	26.8	21.0
無回答	5.6	8.5

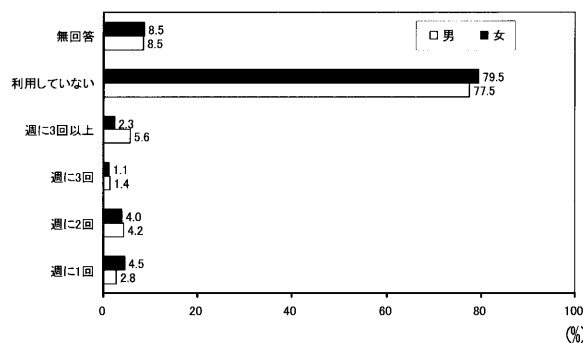


図7-1.2-5 食事宅配サービスの利用について

図7-1.2-5 食事宅配サービスの利用について

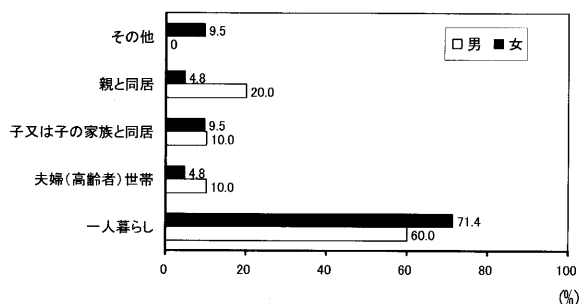


図7-2. 世帯別食事宅配サービスの利用について

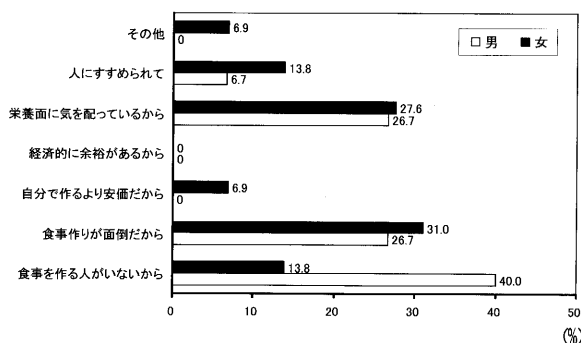


図8. 2-6 食事宅配サービスの利用のきっかけ

表4-2. 食事宅配サービスについて

2-7 食事宅配サービスを利用したいですか (%)	男性	女性
是非利用したい	14.3	4.2
必要になったら利用したい	48.2	45.8
利用したいとは思わない	25.0	36.1
その他	1.8	3.5
無回答	10.7	10.4

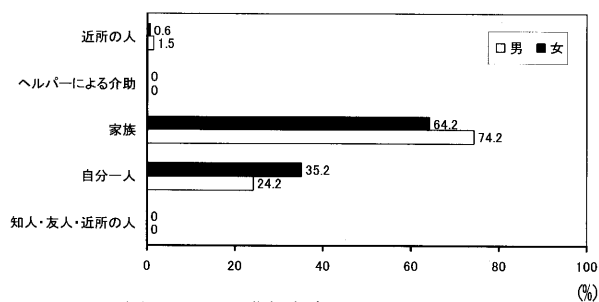


図9. 2-8 誰と食事をとっているか

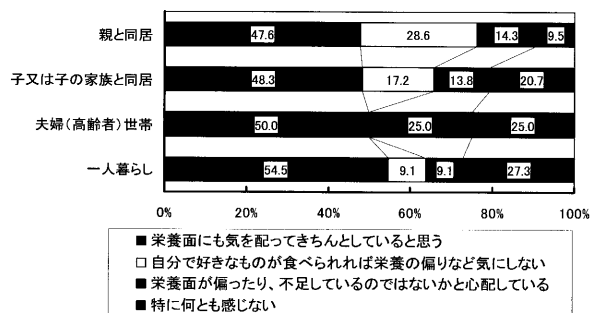


図10-1. 2-9 自分の食生活について (男性)

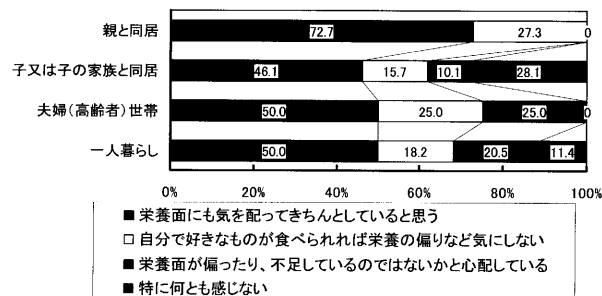


図10-2. 2-9 自分の食生活について (女性)

考察およびまとめ

高齢者の「食」に対する意識とその実態を把握するために、宮崎県N市のデイサービスを利用している高齢者を対象に自記質問紙による調査、あるいは聞き取りによる調査を行なった。その結果、男性71名、女性176名から回答を得た。

利用者の家族形態は男性及び女性ともに「子どもの家族と同居」している割合が約5割であり、次いで、女性では「一人暮らし」の割合が高かった。

健康状態は生活習慣病の起因となる「高血圧」、「脳梗塞後遺症」、「心臓病」、「糖尿病」などの疾病を抱えていた。また、一つの疾病に限らず、他の疾病と併せ持っている利用者が多数みられた。このように利用者の多くは疾病を抱えて生活をしており、今後の自分の健康について不安を感じながら毎日の生活を送っているようであった。一方、日常生活の過ごし方は、テレビを見たり、新聞・雑誌を読んだりなどの室内で過ごす時間が多いようであった。これは、加齢とともに身体機能の低下が日常生活動作に影響を及ぼしていることがいえる。そのような利用者の日常生活における楽しみは、食事や人との会話であった。一方、健康面に不安を感じている利用者の中には、積極的に散歩・外出する者もいた。

食生活の実態については、ほとんどの利用者が朝昼晩の三食を摂っていた。食事作りは、男性については配偶者や子又は子の配偶者が行っており、女性では子又は子の配偶者や自分が行っているようであった。一人暮らしの女性の多くは、自らが作っているが食事作りを面倒に感じている利用者も少なくはなかった。また、食事を家族と一緒にとる利用者がほとんどであったが、一方、家族と同居はしているが一人で食べる利用者もみられた。食事宅配サービスを利用している利用者の割合は低かったが、一人暮らし世帯及び子又は子の家族と同居している世帯において利用している者は多かった。また、食事宅配サービスを利用している理由として、食事作りが面

倒である,あるいは栄養面に気を配っているためなどが挙げられている。

我々が毎日の生活を営むためのエネルギー源は食事から摂らなければならない。しかし,加齢に伴い身体機能が低下すると日常生活の活動量を減少させ健康面に問題が生じ疾病を抱え毎日の生活を営まなければならない。生活の基本動作である食事は毎日3度の営みであり,また生活のリズムを調節するものでもある。しかし,高齢者にとって食事作りという動作はエネルギーを要するため,自ら食事の準備をする高齢者や一人で食事をする高齢者は食事内容がおろそかになりやすい傾向にある。高齢者の低栄養が問題となっている昨今,高齢者がいかに楽しくおいしく感じるができる食事サービスを提供できるのかについて検討することが必要であろうと考える。

以上よりこれらをまとめると,

- 1) 利用者の多くは生活習慣病の起因となる疾病を抱えており,自分の健康や介護問題に不安を感じていた。
- 2) 健康面に不安を感じている高齢者や食事作りが困難な高齢者は,食事宅配サービスを利用し自分の食生活を充実させているようであった。特に,一人暮らしの高齢者は食事宅配サービス利用率が高く,高齢者が「食」に対する意識は5割を占めた。
- 3) 加齢とともに日常生活での活動量が減少すると,室内で過ごす時間が多くなる。そのような日常生活の

中で,食事は高齢者にとって大きな楽しみであるようである。

謝辞

本調査を行うにあたりご協力いただいた福祉施設の職員のみなさまに深く感謝いたします。

参考文献

- 1 柴田博, 藤田美明, 五島孜郎: 高齢者の食生活と栄養. 光生館, 東京. 1994.
- 2 内閣府: 高齢社会白書. 平成 15 年版.
- 3 厚生労働省: 厚生労働白書. 平成 15 年版.
- 4 足立蓉子: 高齢者の食事満足度に及ぼす要因. 栄養学誌 46: 273-287, 1988.
- 5 足立蓉子: 高齢者の食事満足度に及ぼす要因. 第2報, 日本家政学会誌 42: 529-536, 1991.
- 6 熊江隆, 菅原和夫, 大下喜子, 他: 高齢者の栄養摂取に及ぼす家族構成の影響. 日本公衛誌 33: 729-739, 1986.
- 7 熊江隆, 菅原和夫, 大下喜子, 他: 高齢者の無機成分摂取に及ぼす家族構成の影響. 日本公衛誌 35: 57-66, 1988.
- 8 「高齢者の生活と意識」第4回国際比較調査結果報告書. 中央法規出版, 東京. 1997.